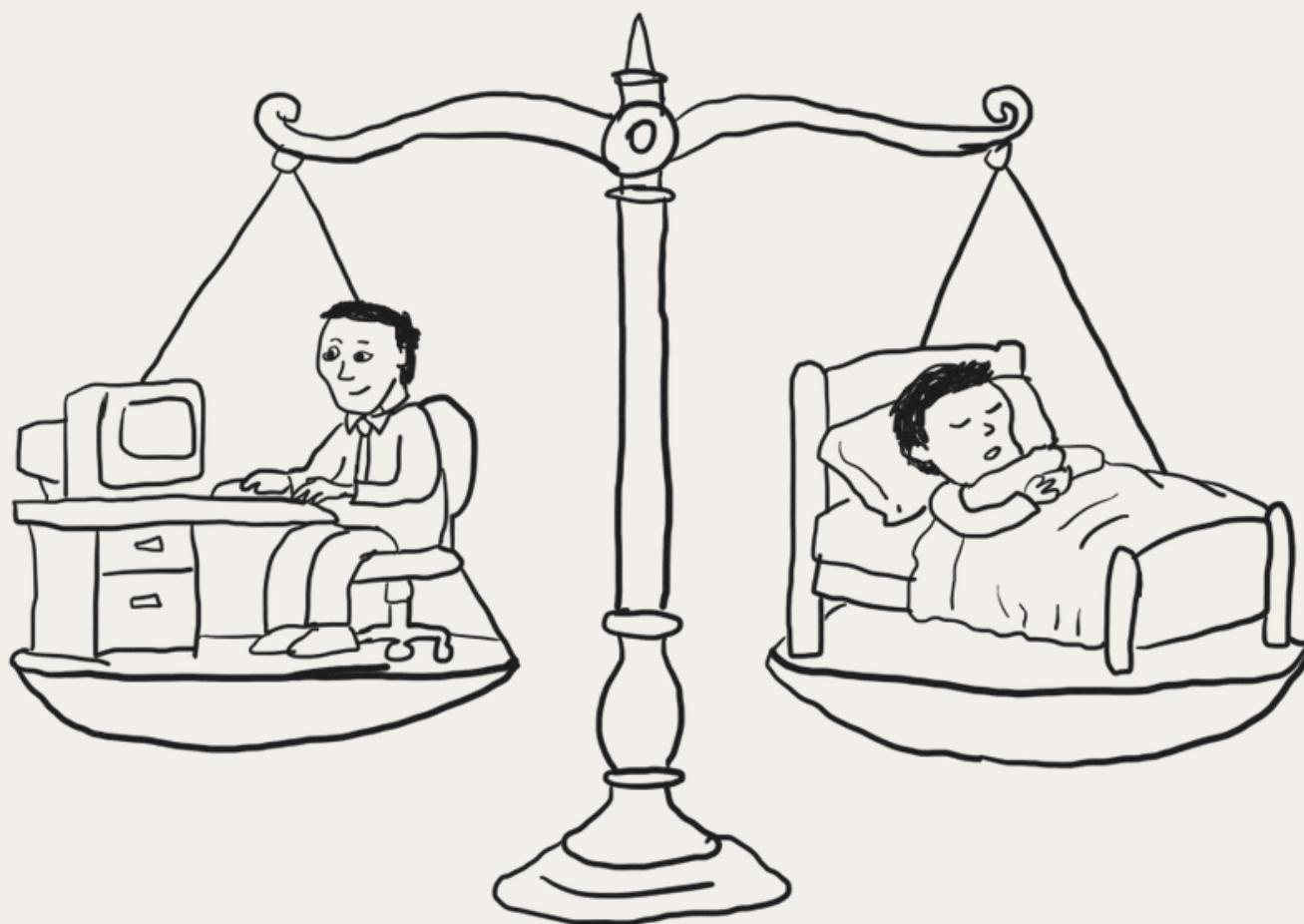


# COMO TÁ SEU DESCANSO DEPOIS DO TRABALHO?

Você trabalha  
24h por dia —  
só não percebeu  
ainda.



# A PROMESSA DE “EQUILÍBRIO” PARTE DA IDEIA DE QUE TRABALHO E VIDA SÃO COISAS SEPARADAS.



Mas na prática... o trabalho escorre para todos os cantos:

- No celular, nas redes, nas pausas, nos domingos.

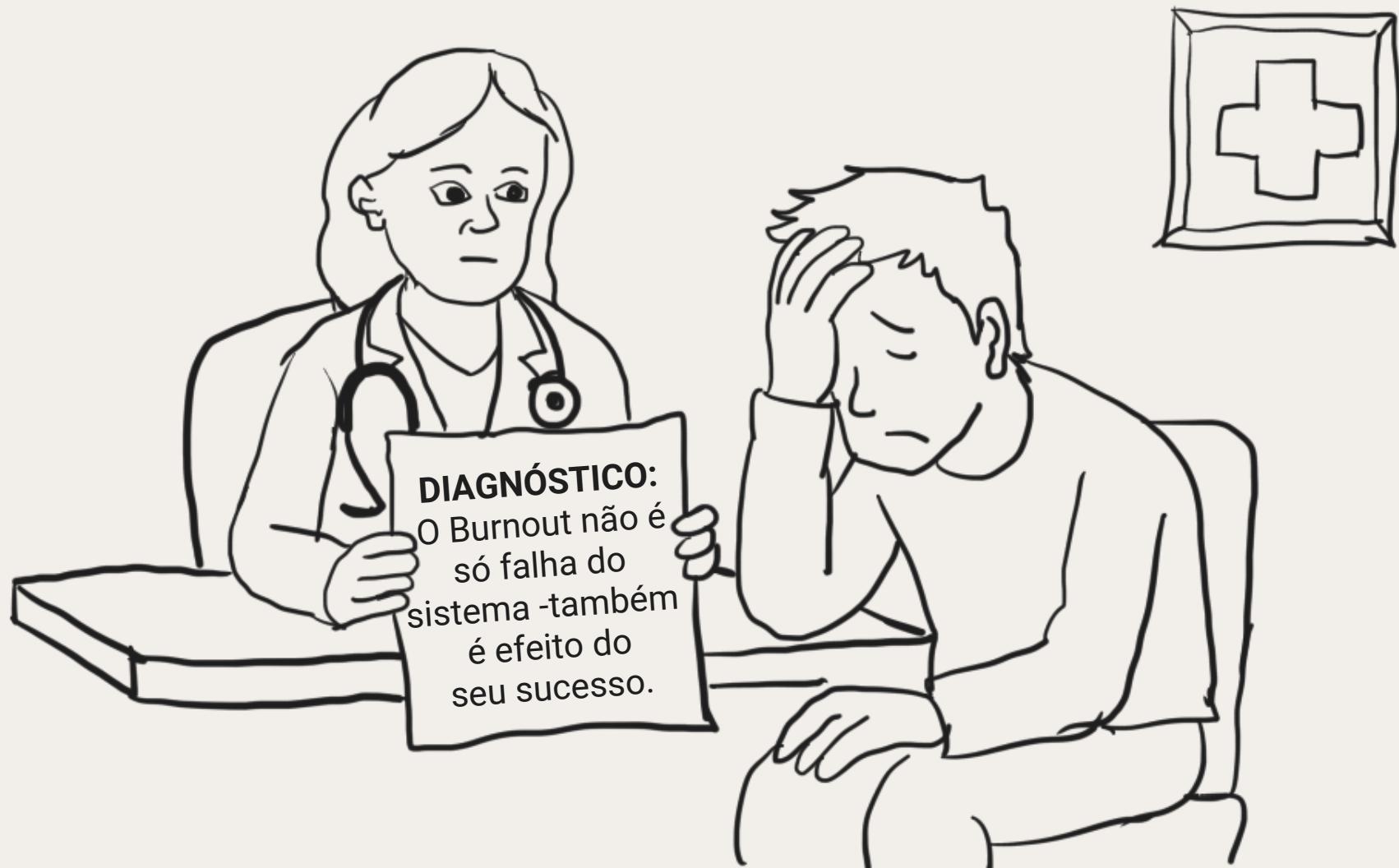
**“EQUILIBRAR” VIROU  
SINÔNIMO DE FUNCIONAR  
MELHOR PARA O TRABALHO.**



# NOS TORNAMOS GESTORES DE NÓS MESMOS, COBRANDO PRODUTIVIDADE ATÉ NO LAZER.



# NOS EXPLORAMOS COM ORGULHO.



E culpamos a nós mesmos  
quando falhamos.

# **A LÓGICA DA AUTOAJUDA EMPRESARIAL TRANSFORMOU DESCANSO EM TAREFA:**

-  “Desconectar”
-  “Praticar mindfulness”
-  “Equilibrar emoções”

Tudo monitorado. Tudo performático.

**Descansar virou um  
novo tipo de trabalho.**

# **É HORA DE RESISTIR AO TEMPO ÚTIL.**

Criar tempos mortos.

Desfuncionalizar o lazer.

Desaprender a medir tudo  
por desempenho.

**O verdadeiro descanso  
é aquele que não serve  
pra nada...**

**VOCÊ SABE  
DESCANSAR...  
OU SÓ PARA PRA  
RECARREGAR?**

**DESCANSAR  
É (R)EXISTIR.**

Por Ravi Resck | Acesse: <https://targetteal.com>

